えがお　11月

小中一貫　須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
保健室
R8．11．2

１１月は気温の変化が大きく、疲れが出やすい季節です。本校では、頭痛に加え胃腸の不調も増えています。手洗いや十分な休養を心がけましょう。特に給食前にはきれいに手を洗いましょう。

☀ **「朝、起きられない」**

「朝、起きられない」には、体や心の問題など様々な背景があることが考えられます。
睡眠習慣を見直しても、症状が続き、日常生活に支障をきたしている場合は、治療が必要な場合もありますので、医療機関に相談してみましょう。

起立性調節障害について



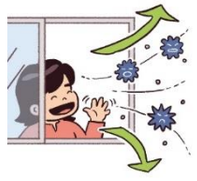
起立性調節障害は中学生で１０～３０％いるとされています。
近年増加傾向を示しています。

「起立性調節障害」は、自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。そのため、朝に起きることができない、体がしんどい、頭痛、立ちくらみなどの症状が起こります。症状は午前中に強く、午後からは回復することが多いです。

〈おもな症状〉
- 朝に起きられない
- 夜になかなか寝つけない
- 立ちくらみ
- 全身のだるさ
- 頭痛や腹痛
- イライラ感や集中力低下　など

☆中学生に多く、環境が整えば高校生の間に多くは治っていくといわれています。

こんな症状ありませんか？



近年、起立性調節障害と診断される子供たちが増えています。もしも、お子様の状態で気になることがありましたら、かかりつけ医などにご相談ください。

1年生　歯と口の健康教室



１１月９日（月）６限目に、１年生「歯と口の健康教室」を行います。事前にみんなが答えたアンケートを学校歯科医の下田先生にみていただき、「歯と口の健康について」勉強します。

【１学期に行った淡路中学校１～３年生の歯科検診結果】

学年（受検者数）	1年（98名）	2年（88名）	3年（63名）
むし歯がない生徒	47名（48%）	49名（56%）	43名（68%）
むし歯を治療済みの生徒	47名（48%）	36名（41%）	14名（22%）
未治療のむし歯がある生徒	13名（13%）	7名（8%）	8名（13%）

むし歯になりやすい生活

よくかまないで食べる



だらだら食べる



甘いものをたくさん飲み食いする



保護者のみなさまへ（重要）　加入者のみ

詳しくは、
１１月２日に別紙チラシを配布しております

日本スポーツ振興センター災害共済給付システムについて（変更）

スポーツ振興センターが新システムへ移行されます

令和９年１月１２日（火）　新システム利用開始日

【変更点】
- 新システムでは、保護者が「医療等の状況」をスマーフォン等でアップロードすることになります。選択式での入力となります。

- 現行システムの請求書類は、１１月１８日（水）で終了（紙媒体の学校への提出がなくなります）となっており、それ以降は１月12日以降の受付になります。お手持ちの医療機関からの書類がある方は、早めにご提出ください。